



首頁 / 優良品種與栽培技術 / 蔬菜－育種、栽培技術、營養成份分析、分子育種 / 蔬菜營養成分

蔬菜營養成分

蔬菜營養成分

各類蔬菜所含的營養成分不盡相同，但蔬菜對人體健康極為重要，因而蔬菜有"健康食品"、"長壽食品"、"美容食品"的美譽，茲將各類蔬菜之營養價值簡略介紹。

(一)綠葉蔬菜

綠葉蔬菜種類繁多，包括供食用嫩葉之菠菜、蕓菜、莧菜、落葵、萵苣、豆瓣菜等，葉柄供食用之芹菜等。在蔬菜中綠葉蔬菜的營養最豐富，維生素和無機鹽他蔬菜，維生素C含量一般都在50毫克/100公克以上，故每天應食用400~500公克的綠葉蔬菜，以確保維生素C之需求。此外綠葉蔬菜中胡蘿蔔素含量也比較高，鐵、鈣、鐵、磷等為孕婦和授乳母親之重要食品。

(二)白菜、甘藍類蔬菜

白菜類主要有大白菜、小白菜和菜苔三大類型。大白菜類型極多，含有少量維生素C；小白菜為不結球白菜，也叫青菜，品種很多，小白菜營養豐富，能為白菜苔所含之維生素和無機鹽量均比大白菜、小白菜為多。甘藍類主要有甘藍、花椰菜和球莖甘藍等。此類蔬菜不僅產量高，而且營養也很豐富，維生素C不亞於甘藍含維生素C60毫克，花椰菜為85毫克，球莖甘藍為41毫克，此外尚含豐富的胡蘿蔔素和核黃素，此類蔬菜均屬十字花科，許多十字花科芸苔屬蔬菜中含有吲哚羧酸。

(三)茄果類

茄果類蔬菜有茄子、番茄、番椒等。茄果類蔬菜含有豐富維生素、礦物質、有機酸和碳水化合物、蛋白質等。番椒含維生素C最多，番茄中含有豐富的糖類，烹製出許多佳餚美味。

(四)豆類蔬菜

豆類蔬菜能提供豐富的營養，鮮豆中含有豐富的維生素和無機鹽，大豆能提供優良的蛋白質和脂肪，其他豆類除含有較多蛋白質外，並供給相當量的碳水化合物等多種用途。

(五)蔥蒜韭類

蔥、蒜、韭均具有特殊辛辣氣味。蔥和大蒜屬重要調味品，在烹調中占重要位置，這類蔬菜都含有揮發性的硫化物，能增進食慾和菜餚香味，蔥蒜韭菜中均含碳水化合物和較多的無機鹽，尤以硫、磷、鐵為最多。

(六)瓜類蔬菜

瓜類蔬菜種類很多，經常食用的有甜瓜屬的黃瓜、越瓜；南瓜屬的南瓜、夏南瓜；冬瓜屬的冬瓜；葫蘆屬的瓠瓜；苦瓜屬的苦瓜；絲瓜屬的絲瓜和栝樓屬的栝樓。瓜類蔬菜含有眾多維生素和無機鹽。大部分瓜類蔬菜中含有蛋白酶，能把不溶性蛋白質轉化成脂肪，具有減肥輕身的作用。

(七)根莖類蔬菜

根類蔬菜種類很多，有十字花科的蘿蔔、根用芥菜、蕪菁、辣根；傘形科的胡蘿蔔；菊科的牛蒡；藜科中的根莖菜等；以及嫩莖蔬菜的竹筍、蘆筍、百合。根類蔬菜含有豐富維生素和無機鹽。胡蘿蔔中除含有多量的糖外，還含有豐富的胡蘿蔔素。

(八)食用菌

食用菌是指可供食用的真菌類，主要有蘑菇、香菇、草菇、冬菇、口蘑、牛肝菌、雷蘑、羊肚菌以及木耳、銀耳等。食用菌的營養比一般蔬菜要豐富得多。其特點。人體所需的氨基酸食用菌中幾乎全部都有。食用菌中，除了含有豐富的維生素、礦物質外，還含有助鮮劑，所以食用菌烹調出的菜餚，比普通蔬菜要鮮得多。

表一、各種蔬菜每份之營養成分

蔬菜類	菜名	每份重量 (g)	營養成份			食物
			維生素A (μg)	維生素C (mg)	鐵(mg)	
黃綠色蔬菜	胡蘿蔔	100	7,300	6.0	0.80	
	青江菜	80	1,200	23.2	0.88	
	韭菜	30	990	7.5	0.18	
	青花菜	80	576	128.0	1.52	
	萵苣	30	420	3.9	0.66	
	番茄	100	390	20.0	0.30	
	菜豆	50	240	4.5	0.50	
	甜椒	80	216	64.0	0.48	
	豌豆莢	30	189	16.5	0.27	
	蘆筍	50	170	6.0	0.30	
淡色蔬菜	胡瓜	100	150.0	13.0	0.40	
	茄子	100	41.0	5.0	0.40	
	甜玉米	50	22.0	5.0	0.30	
	甘藍	80	14.4	35.0	0.32	
	結球白菜	80	10.4	17.6	0.32	
	花椰菜	80	5.6	52.0	0.56	
	冬筍	50	4.0	5.5	0.15	
	藕	50	0	27.5	0.30	
	蘿蔔	100	0	15.0	0.30	
	洋蔥	100	0	7.0	0.40	
薯芋類	甘藷	100	10	30.0	0.50	
	馬鈴薯	100	0	23.0	0.50	
	山藥	80	0	4.8	0.32	0.80
	芋頭	100	0	5.0	0.80	1.90

以上資料摘自黃涵、洪立"蔬菜營養價值與人體健康之關係"乙文。

© 行政院農業委員會臺中區農業改良場 www.tdais.gov.tw

<http://www.tdais.gov.tw?catid=156>

